

"גדולתו של הספר **אמנות המשמעות** היא בחוכמת הדיאלוג של המחברת עם הגיבורים' ששוחחה עמם פנים אל פנים. בחוכמה וברגישות היא חושפת, יחד עם כל אחת ואחד מהם, את משמעות חייהם אשר לרוב היא עמומה ונסתרת. תוך כדי השיחות מביאה המחברת להתמרת החולף בקבוע, היומיומי במופשט. לכל אחת ואחד מהאנשים שפגשה מקנה שיחתה ערך, זהות ומקום בעולם. קווי המתאר העמוקים הקיימים בתוכנו, והדרך לפוגשם, הם מתנה גדולה הממתינה לקוראי ספר זה".

פרופ' (אמריטה) עמיה ליבליך, החוג לפסיכולוגיה, האוניברסיטה העברית

האם יש משמעות לסיפור האנושי או שמא אין ההיסטוריה אלא מאורע אחד העוקב אחר קודמו? שאלה זו נשאלה מימי קדם עד ימינו. הצגת השאלה כשאלת כן או לא – מקורה בטעות. אין משמעות להיסטוריה האנושית, אך נוכל לתת לה משמעות או לפחות לנסות לעשות כן. מהי הדרך למתן משמעות? לדעת תמי יגורי אל לנו לנהוג כעיוורים, שכן למנסח את משמעות חייו סיכויי הצלחה גדולים מאלה של העיוור. זו משמעות הספר **אמנות המשמעות**".

פרופ' (אמריטוס) יוסף אגסי, החוג לפילוסופיה, אוניברסיטת תל אביב

אמנות המשמעות היא תפיסה פילוסופית של משמעות וגם כלי מעשי לניסוח וטיפול משמעות אישית בחיים. פתרון לחידת משמעות החיים במובן הכוללני ביותר כנראה לעולם לא יהיה בהישג ידנו, אבל מענה למשמעות בחיים הוא בדינו. פסיפס אנושי מפעים מתקבל מ-33 הראיונות שמשלבים סיפורי חיים ותפיסות עולם. ספרה של תמי יגורי הוא הזמנה והכוונה לנסח ולטפח את משמעות חייו.

תמי יגורי היא דוקטור לפילוסופיה מאוניברסיטת תל אביב; מרצה בכירה באקדמיה בתוכניות להכשרת מטפלים; מחברת ועורכת ספרי עיון בתחומי הפילוסופיה הקיומית והפסיכולוגיה, ביניהם: "פתרון חידת המשמעות", *Unraveling Life's Riddle*. יוצרת דרך ייחודית לניסוח וטיפול משמעות חיים אישית, ומכשירה לכך אנשי טיפול וחינוך.

עוד כתבו עליו

ספרה של תמי יגורי נוגע בנושא אולי החשוב ביותר בחיינו: למה? למה אנחנו עושים (וצריכים לעשות) מה שאנחנו עושים? למה לנשום? למה לעבוד קשה? למה להיות בן אדם טוב? הספר נוגע באנשים שונים עם תשובות מאוד שונות לשאלה הזאת. ניכר שתמי לא ניסתה ליפות את התשובות ולא להציג רק את היותר טובות (אין דבר כזה) או את היותר נכונות (וגם זה לא קיים). דווקא הראיונות האותנטיים מבהירים כמה הבעיה קיימת, שרירה ולא מספיק מוצפת ונידונה.

דב מורן, מייסד קרן ההון-סיכון גרוב ונצ'רס

טעם רב ועניין מצאתי בספרה החדש של תמי יגורי. כמה מאיתנו עוצרים לרגע לשאול עצמם מה ייעודם בחיים? ואם הם אכן עושים זאת, אפשר שזה כבר מאוחר מדי, חלפו להן שנים רבות ויקרות. ספרה של יגורי, הוא מקור לא אכזב לסיפורי חיים עשירים, החושפים ומגלים צעד צעד, כיצד המרואיינים שבו מבינים את מהלך חייהם וכיצד השכילו לתת משמעות לבחירותיהם ולהבנה מעמיקה של מה שהובילם לאן שהם מצויים בהווה. מכאן גם מובן להם מהו היעד הבא, למה המשך חייהם מיעד ומוביל אותם. דרך זו דורשת בגרות נפשית, השקעה אינטלקטואלית ורגשית, אומץ ונחישות ומוכנות להתעמת עם המציאות. הקריאה בספר זה הינה השקעה ראויה אשר שכרה בצידה: חיים של טעם ובהירות לגבי הבחירות שבדרך, אשר יביאו למימוש עצמי ושלמות רבים יותר. הזהו אושר?

יודי יובל רקנאטי, נשיאה ומייסדת עמותת נט"ל

נהייתי מכל רגע של קריאה בספר. אופן הכתיבה וארגון התכנים והדיאלוגים עם הגיבורים סחף אותי מעמוד לעמוד. מצאתי בו עניין רב ומעשי.

ד"ר דרור שקד, לוגותרפיסט קליני מוסמך, מחבר הספרים "מבטים נסתרים", "גישור ממוקד משמעות"

על "אמנות המשמעות"

ספרה של תמי יגורי עוסק בשאלה האוניברסלית – בשביל מה אנו חיים? יגורי מציגה בצורה בהירה תפיסות פילוסופיות בנושא המשמעות, ודרך שלל דוגמאות מסיפורי חיים של אנשים מעוררי השראה היא בוחנת תהליכים של יצירת משמעות. עבודתה אינה נשארת ברמה הפילוסופית, אלא מתורגמת לכלי מעשי שפיתחה, לניסוח וטיפול משמעות אישית בחיים. מומלץ ורלוונטי לכולנו!

יגורי מציעה שלניווט בחיים נחוץ "מצפן" משמעות, המצביע על הכיוון הנכון לכל אדם. בספרה הבהיר והמרתק, היא מציעה מפת דרכים שבעזרתה יכולה הקוראת למצוא את המשמעות הייחודית לחייה, הספר ומודל אמנות המשמעות שהוא מציע מתאים לכל מי שמחפשים ניסוח למשמעות חייהם ולאנשי מקצוע בבריאות הנפש וברוחה מנטלית.

פרופ' רבקה תובל-משיח, פרופ' מן המניין במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר אילן, פסיכולוגית קלינית, יו"ר ועדת ההיגוי המקצועית בנט"ל

ספרה החדש של תמי יגורי מרחיב את הבנתנו על אודות יצירת המשמעות האנושית – את המקום של העצמיות על כל פניה בתוך תהליכי יצירת משמעות, את הדרך שבה אנחנו יכולים לממש את האינדיבידואציה שלנו – להיות הכי אני-עצמי, על כל חלקיי, בתוך העולם, ובתוך יחסים עם אנשים אחרים. תמי מתבוננת בתהליך הזה מתוך תפיסה אמפטיית לנפש האנושית ומתוך הבנה מוסרית של המחויבות שיש בתהליך האינדיבידואציה, במובנו היונגיאני. כך מתבהרת תוך כדי קריאת הספר ההבנה כי יצירת המשמעות היא אומנות, כיוון שהיא דורשת פעולה אקטיבית של מימוש. תמי מציעה בספרה כלי שמאפשר זאת – ראיון אמנות המשמעות. סיפורי מרואיינים הופכים את הבנת הדרך המוצעת למלאת חיים ומרתקת.

ד"ר אילנה לח, מטפלת באמנות, מדריכה בכירה, מרצה בכירה באקדמיה ואנליטיקאית יונגיאנית

מתנה אנושית מעוררת מעניקה לנו עתה ד"ר תמי יגורי עם ספרה החדש: "אמנות המשמעות". עצם צירוף התיבות הללו מבריק ומתריס והוא מכוון לאבחנה המפתיעה והמאתגרת: מעשה המשמעות – זיהוי הצורך בה, החיפוש אחריה, התאמתה הנאמנה והמדויקת לחיי האדם והבנייתה בתודעה – הוא מעשה יצירה, כזה שאיננו נופל מהיצירה שבאמנות האהבה כפי שלמדנו ממשנתו של אריך פרום. יצירה, כל יצירה, מונעת מזיקת האדם למישור הנשגב, המטפיזי, כך גם היצירה שבאמנות המשמעות.

הספר מביא תוספת רבת ערך לספרות ההגותית האקזיסטנציאליסטית, ובד בבד גם להשקפה הזאת כפי שגוגלמת בספרות החינוכית ובזו הטיפולית למיניה. עיקרה: האדם, בעצם קיומו – מתוך המאורעות והמוראות בחייו, מתוך התלבטויותיו, חוויותיו והכרעותיו – מעצב את מהותו. הוא עושה כן מתוך תפיסת אחריות לחייו ולגורלו ומתוך ניכוס של מעין בעלות על מצבו. החיפוש אחר משמעות והעיצוב האישי שלה משמש כמפתח וכווקטור לכך.

לצורך מחקרה, קיימה המחברת שורת ראיונות עם נשים וגברים על משמעותה של המשמעות בחייהם, והיא מביאה אותם בחיבורה. היא נוהגת בזה בדרך לא מקובלת, ראויה לציון. הדברים שנאמרו מפי המרואיינות והמרואיינים מצוטטים במדויק, כנדרש, ועם זאת הם עטופים בדברי רקע ובתובנות של המחברת אשר מבטאים קשב מרוכז ואמפתיה רבה לדוברים. האופן הזה הוא מעשה יצירה בפני עצמו וגורם עונג רב לקורא.

סיווג סוגי המשמעות העולים מן הראיונות על פי מודל שלושת מצבי הקיום של סרן קירקגור – האסתטי, האתי הדתי (או הרוחני בתפיסתה של המחברת) – חכם להפליא ונועז, שכן הוא מציע כלי עיוני יעיל ותובנות מכוילות יותר להבנת האפשרויות והדגמים בתפיסת המשמעות ביחס לתפיסת הקיום.

הספר "אמנות המשמעות" מגיע בתקופה שבה גובר הצורך בתכנים המקופלים בו. בעתות משבר מחפש האדם פשר ומשמעות באורח מועצם ומעמיק יותר. כך אירע בתקופת הקורונה. בני אדם חוו בה מצבים של פחד, חוסר-אונים, ניכור, חוסר-ודאות באשר לעתיד, גם געגועים לזמנים וליקרים. שררו בה משכי זמן ארוכים של בדידות המחייבת התכנסות עצמית. בשעות אלה, בימים אלה, עולות אצל אנשים, יותר מבחיי השגרה, "השאלות הגדולות", שאלות הקיום, בהן טעם החיים. הקורונה כמעט נעלמה, אבל בעקבותיה התחדדה תודעתם של בני אדם ביחס לאקזיסטנצייה שלהם. בתוך כך גם למקומה של המשמעות בה.

פרופ' ישעיהו תדמור, לשעבר מנהל בית הספר הריאלי בחיפה, ראש מכללת לוינסקי לחינוך, יו"ר התנועה להעצמת הרוח בחינוך

על "אמנות המשמעות"

"אמנות המשמעות - הדרך למציאת מהות חייך", ספר משנה תודעה. הספר הזה לוקח אותי לאחד הריטואלים המשמעותיים ביותר שסיפרו לי המידענים והמידעניות האפגאניות. טקס 'סה פורסה' - שלוש השאלות. טקס זה נערך מגיל ארבעים ומעלה על מנת להעניק משמעות לחיים, כאשר בני ובנות הקהילה והמשפחה עדים לזה. חיו של האדם לא היו לשווא, הם מקבלים תוקף. בטקס הראשון שהייתי בחיי הייתי בת שמונה וחצי. סבתי העניקה משמעות לחייה. זה היה בעבורי טקס מכונן. שעון העולם נעצר. יכולתי לשמוע את זרימת הדם בעורקיי. היום, כמעט חמישים שנה אחרי, אני פוגשת את הפעימות האלה בספרה של תמי.

ד"ר צילה זן-בר צור, חוקרת ומלמדת באקדמיה פולקלור על דרך המשי ומגדר

המלצה על ספרה הנהדר של ד"ר (אמיתית) תמי יגורי, בהוצאת רסלינג היוקרתית. הכי לא ניו אייג' אל תתבלבלו. מעורר מחשבה בנושא הבלתי פתור הנקרא מהות החיים, וכולל כלים מעשיים לניסוח וטיפוח משמעת אישית.

טלי חרותי-סובר, עיתונאית דה-מרקר

אומנות המשמעות היא היכולת שניתנת למראיין לנסח יחד עם המרואיין את משמעות חייו. בעזרת התשובות אנחנו מנסחים משפט ובו משמעות החיים ברגע זה, מה הנושא החשוב ביותר כעת. מדוע כעת? כי משמעות החיים עשויה להשתנות מעת לעת והיא איננה קבועה. בעזרת הכלי הזה מתקבלים ניסוחי משמעות שונים העוזרים להבין מה חשוב בחיים וגם מה לא. ניסוח המשמעות מתווה את הדרך עבור המרואיין, בה הוא מבין ויודע לאלו רצונות בחייו הוא רוצה לתת מענה, ומהם הדברים שאינם רלוונטיים עבורו ולכן אין להשקיע בהם מאמץ. לכל אחד מאתנו משמעות אחרת בחיים והאתגר שלנו הוא לטפח את משמעות חיינו, לנסח אותה ולתת לה מקום.

מיכל גרי, מכשירה נשות מקצוע לליווי ותמיכה במשפחות לאחר לידה

למה? – ככה

בשעה טובה ושמחה יצא לאור "אומנות המשמעות".

בפרק "מבנה הריאיון", את שואלת "מה חשוב בעיניך?", ואחרי שהמרואיין עונה, שאלת ההמשך היא "מדוע זה חשוב?" כאשר עשיתי "ריאיון עצמי" עם השאלות האלו, תשובתי לשאלה הראשונה הייתה "להיענות לקריאתה של הרוח" (כמיהתי לנשגב ולמופלא) ותשובתי לשאלת ההמשך הייתה "כי אין דבר חשוב מזה", שזו תשובה השקולה ל"ככה". האם זה נכון רק למיסטיקנים כמוני? אולי גם למי שיענה "להיות אדם אוהב" או "לשרת את המולדת", התשובה האמיתית היא "ככה".

עמיר פריימן, איש רוח ומחבר הספר "מערבולת רוח: סתירות ולבטים ביחסי מורה-תלמיד בדרך הרוחנית"

הספר "אומנות המשמעות" שימח אותי, הוא הזכירני את תורת המשמעות, ודייק לי מבנים תוכניים וצורניים מאותה תורה. התחברתי למרבית האורחים. אצל כמעט כל אחד מהסן מצאתי דברים שקנה לו מקום מושב בליבי או במוחי. שניים מהם עלו על כולנה: רות שריגשה אותי מאוד ונתן שכמעט כל שסיפר, לרבות שמו, הדהד אותי לעצמי.

יעקב, מגשר

את הספר "אומנות המשמעות" קראתי לאט, בנחת, מתעכבת על כל דמות ועל הניתוח שלה. חילקתי את הקריאה כך שהייתי קוראת פרק אחד מכל "סקטור" וחוזר חלילה, כדי ליהנות מהגיוון בין המשמעויות המתחלפות מהאסתטי לאתי וממנו לרוחני וחוזר חלילה.

הרגשתי חיבור חזק עם חלק מהן, הזדהות ואהדה עם חלקן. בחלק אחר היה מעניין להתעמק דווקא בגלל המרחק שבין תפיסתי לתפיסת הדמות, אבל את כולן הצלחתי להרגיש ולהבין. מצאתי את עצמי לא פעם מחייכת, צוחקת, דומעת ומחסירה פעימה מהתרגשות.

זה ישמע אולי מוזר אבל בניתוח לאחור אני מזהה כי מכולן הכי התחברתי למלי, בת ה-80, ולא בגלל שהיא שיקפה אותי באופן מלא, אלא בגלל היושר והאומץ שחשתי בדבריה. עם חלק מהתובנות שלה הזדהיתי למרות פער הגילאים ולמרות שאין בי את העייפות שלה. ממקום אחר התחברתי, כנראה.

ורדה ברנע, מנהלת תיק לקוחות בחברת ביטוח

על "אמנות המשמעות"

מצאתי לנכון להמליץ בחום רב על ספרה החדש של ד"ר תמי יגורי "אומנות המשמעות" (הוצאת רסלינג). ויקטור פרנקל לימד אותנו בספרו "האדם מחפש משמעות" שהתנהגות האדם איננה מונעת רק מאינסטינקטים, צרכים ורצונות, כפי שסבר זיגמונד פרויד, אלא בראש ובראשונה האדם זקוק לשרטט לעצמו מפת ניווט, אוריינטציה עתידית לחיים והכל בהתבסס על תכנים של משמעות חיים. לדעת פרנקל ללא משמעות חיים, האדם נופל לריק קיומי של תחושת זרות, ניכור ואובדן כוכב צפון בחיים.

תמי יגורי מציגה את הקשר בין הזהות האישית של האדם, תפיסת העולם שלו ומשמעות החיים. היא מפתחת שיטה חדשה ביכולת של האדם לאבחן את עצמו אודות משמעות החיים שלו על כל המרכיבים הבונים זאת. היא פותחת צוהר לבחינה מחודשת של מושג משמעות החיים על מרכיביו השונים ובכך מקנה לקורא את היכולת לצמיחה אישית מבעד למודעות העצמית אודות משמעות חייו. יגורי מניפה את חקר משמעות החיים ומזיזה את אבן סיזיפוס בדיון אודות נושא מורכב ומרתק זה צעד אחד קדימה, גם בתכנים וגם בכלי המדידה. הספר כתוב בצורה נהירה וברורה כאשר תכנים אקדמיים מועברים בשפת יומיום בגובה העיניים מובנת לכל.

ד"ר יגאל ורדי, גרפולוג, פסיכולוג, צייר וסופר ישראלי